



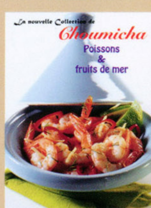




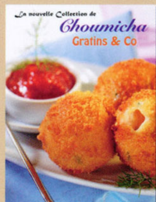


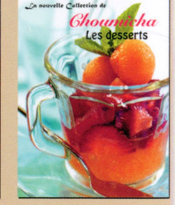


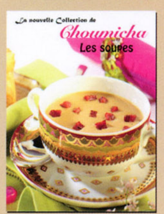














La nouvelle Collection de Choumicha

Les jus

Librairie AL-OUMA
Edition et Diffusion
15-17, Rue Al Imam kastallani - Habous/casablanca
Tél. : 05 22 44 07 44 / 05 22 31 94 89 - Fax : 05 22 30 65 69
E-mail : alouma@menara.ma

D.L : 221 / 2010

ISBN 9954-1-2604-X



9 789954 126042

La nouvelle Collection de

Choumicha

Les entrées

La nouvelle Collection de

Choumicha

Les entrées

1



Librairie AL-OUMA

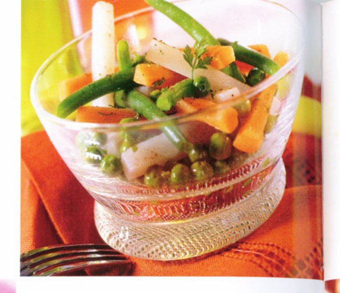
Edition et Diffusion

15-17, Rue Al Imam kastallani - Habous/casablanca

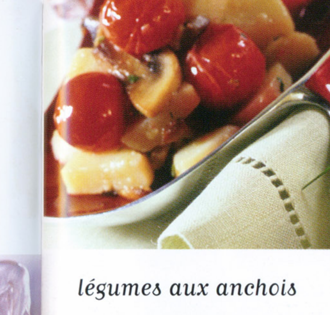
Tél. : 05 22 44 07 44 / 05 22 31 94 89 - Fax : 05 22 30 65 69

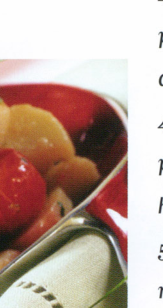
E-mail : alouma@menara.ma

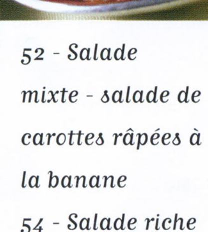


















BLANCS DE DINDE & LÉGUMES À LA VAPEUR

Ingrédients

300 g de blancs de dinde
400 g de courgettes
1/2 poivron rouge
1 oignon
1 petit bouquet de persil et de coriandre
1/2 c à café de sel
1/2 c à café de poivre

Pour la Sauce au fromage

100 g de fromage frais
15 cl de crème fraîche
2 c. à soupe de jus de citron
sel et poivre

Pour servir

1 c. à soupe de coriandre et de persil hachés

Préparation

1- *Découper le blanc de dinde en morceaux réguliers.*

2 - *Emincer l'oignon, couper le demi-poivron en petits morceaux et les courgettes en rondelles.*

3 - *Faire cuire le blanc de dinde, l'oignon, le demi-poivron, les courgettes et le bouquet de persil et de coriandre salés et poivrés à la vapeur dans le haut d'un couscoussier pendant 15 mn à partir de l'ébullition.*

4 - *Laisser refroidir. Disposer le blanc de dinde et les légumes sur une assiette de service.*

Préparer la sauce au fromage en mélangeant tous ses ingrédients.

5 - *Avant de servir, arroser la salade avec la sauce et la saupoudrer du persil et de la coriandre hachés.*

CŒURS DE PALMIER MIMOSA

Ingrédients

1 boîte de cœurs de palmier en conserve
2 œufs durs

Pour la vinaigrette

jus d'1/2 citron
2 c. à soupe d'huile de table
1 c. à café de moutarde
sel, poivre

pour servir

1 c. à café de ciboulette ciselée

Préparation

1 - Préparer la sauce vinaigrette en mélangeant tous ses ingrédients.

2 - Rincer et égoutter les cœurs de palmier, les découper en bâtonnets et les faire mariner dans la sauce.

3 - Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Déposer les cœurs de palmiers sur un plat de service.

Râper par-dessus le blanc d'œuf à travers une passoire.

Répéter l'opération avec le jaune d'œuf.

Décorer la salade avec la ciboulette.





FARCIS DE CHOU AU POISSON

Ingrédients

8 grandes feuilles de chou vert
4 filets de merlan
1 citron
5 brins de ciboulette
1 petit bouquet de thym et laurier
1/2 c. à café de poivre
1/2 c. à café de sel

Pour la sauce mayonnaise rose

4 c. à soupe de sauce mayonnaise
jus d'1/2 citron
2 c. à soupe de ketchup
4 c. à soupe de lait ou d'eau
sel, poivre

Pour servir

1 filet d'huile d'olive

Préparation

1 - Laver les feuilles de chou et retirer leurs plus grosses côtes. Les blanchir 5 mn dans une grande casserole d'eau bouillante salée, puis les plonger dans un bain d'eau très froide. Les égoutter et les laisser égouter sur du papier absorbant.

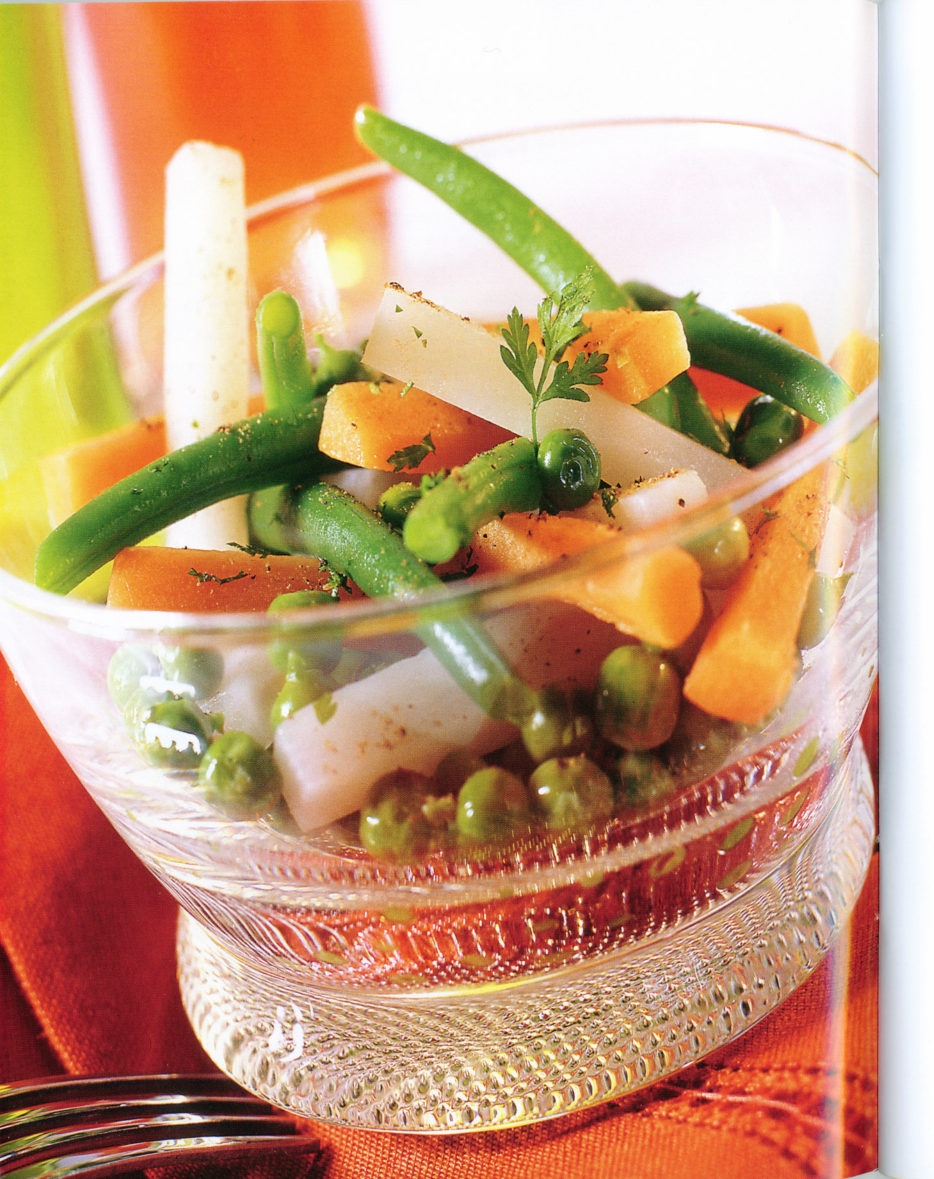
2 - Couper deux rondelles de citron et presser le reste en jus. Laver et ciseler la ciboulette.

3 - Etaler deux feuilles de chou en les faisant se chevaucher. Déposer au centre un filet de merlan et une rondelle de citron. Arroser de jus de citron, parsemer de ciboulette, saler et poivrer. Rabattre les feuilles de chou de façon à confectionner un petit ballotin. L'attacher avec du fil de cuisine.

4 - Déposer les ballotins dans le couscoussier. Mettre dans l'eau de cuisson le petit bouquet de thym et laurier. Cuire à la vapeur 20 mn à partir de l'ébullition.

5 - Alléger la mayonnaise en lui ajoutant le lait (ou l'eau), lui ajouter le jus de citron, le ketchup et les épices. Bien mélanger le tout pour obtenir une sauce de couleur rose.

6 - Servir les farcis de chou au poisson chauds arrosés d'huile d'olive et accompagnés de la sauce mayonnaise rose.



JARDINIÈRE DE LÉGUMES À LA VAPEUR

Ingrédients

100 g de carottes
100 g de navets
100 g de haricots verts
100 g de petits pois
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
eau

pour servir

30 g de beurre fondu
1 c. à soupe de persil haché

Préparation

1 - Peler, équeuter et laver les légumes. Tailler les carottes, les navets et les haricots verts en bâtonnets de 4 cm de long.

2 - Faire cuire les légumes taillés et les petits pois à la vapeur dans le haut d'un couscoussier pendant 20 mn.

3 - Déposer les légumes dans un saladier, les assaisonner, les arroser de beurre fondu* et les saupoudrer de persil haché.

4 - Servir aussitôt.

Bon à savoir

On peut servir cette jardinière de légumes avec une grillade (poisson, blanc de volaille ou viande maigre - rumsteak ou autre) ou en salade avec du thon à l'eau.

* On peut remplacer le beurre fondu par 2 c. à soupe d'huile d'olive.

MAÂQOUDA AU POISSON

Ingrédients

1 kg de filets de merlan
2 blancs d'œufs
20 cl de crème fraîche
2 c. à soupe d'échalote hachée
2 tranches de pain de mie (sans croûte)
5 c. à soupe de lait
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
100 g de crevettes décortiquées
50 g d'olives vertes dénoyautées
2 c. à café d'huile

Pour servir

tomate, olives et aneth

Préparation

1 - Tremper la mie de pain pendant quelques minutes dans le lait, l'égoutter et la mixer avec la chair de poisson, les blancs d'œufs, la crème fraîche, l'échalote et les épices.

2 - Huiler une terrine ou un moule à cake, y déposer le tiers de la préparation, disposer par-dessus les crevettes, mettre le deuxième tiers et garnir le dessus avec les olives dénoyautées.

Couvrir les olives avec le tiers restant de la préparation et égaliser la surface avec le dos de la cuillère. Veiller à bien tasser la préparation pour chasser l'air. Recouvrir d'un papier aluminium et faire cuire dans un bain-marie au four préchauffé à 170°C pendant 30 mn.

3 - Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau.

Si elle ressort sèche, la cuisson est terminée. Laisser refroidir la terrine avant de la démouler et de la trancher.

4 - Servir la terrine avec des tranches de tomates, des olives et de l'aneth.





MAÂQOUDA AUX LÉGUMES

Ingrédients

3 pommes de terre coupées en dés

2 carottes coupées en dés

100 g de petits pois écossés

1 poivron vert coupé en petits dés

1 poivron rouge coupé en petits dés

1 oignon haché

2 gousses d'ail hachées

1/2 c. à café de poivre

1/2 c. à café de sel

2 c. à soupe de coriandre hachée

8 œufs

5 cl de lait

10 cl d'huile d'olive

Préparation

1 - Faire cuire séparément les légumes à la vapeur.

2 - Dans une poêle, faire revenir dans deux cuillerées à soupe d'huile d'olive l'oignon et l'ail hachés pendant 5 mn. Ajouter les dés de poivrons et laisser cuire encore 5 mn.

3 - Dans un bol, battre les œufs avec les épices, le lait, la coriandre hachée, l'oignon, l'ail et les poivrons saisis. Incorporer ensuite les légumes cuits à la vapeur. Mélanger le tout délicatement.

4 - Badigeonner généreusement d'huile d'olive un moule rectangulaire et y verser la préparation.

Egaliser la surface à l'aide d'une spatule, veiller à bien tasser la préparation pour chasser l'air.

Faire cuire la maâqouda au four préchauffé à 180°C pendant 25 à 30 mn.

5 - Servir la maâqouda tiède ou froide accompagnée d'une salade de tomates.

Bon à savoir

Vous pouvez remplacer le lait qui sert à obtenir une maâqouda tendre, par du fromage frais coupé en dés ou de la crème fraîche pour avoir une maâqouda moelleuse et plus riche.



SALADE D'ARTICHAUTS MARINÉS

Ingrédients

8 cœurs d'artichauts

Pour la marinade

2 gousses d'ail hachées
2 c. à soupe de persil et de coriandre hachés
3 c. à soupe de jus de citron
3 c. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation

1 - Faire cuire les cœurs d'artichauts à la vapeur pendant 15 mn, puis les couper en quatre.

2 - Préparer la marinade en mélangeant tous ses ingrédients.

3 - Dans un bol, déposer les morceaux d'artichauts chauds et les arroser de marinade.

4 - Laisser reposer 15 mn avant de servir la salade.

SALADE D'ENDIVES

Ingrédients

400 g d'endives
1 boite de cœurs de palmier en conserve
1 boite de maïs en conserve
1 boite d'asperges en conserve
50 g de tomates cerise
50 g de noix concassées

Pour la sauce au fromage bleu

100 g de fromage blanc frais
15 cl de crème fraîche
2 c. à soupe de jus de citron
50 g de fromage bleu
sel et poivre

Préparation

1 - Laver et essuyer les endives puis les couper en quatre. Rincer et égoutter le maïs, les cœurs de palmiers et les asperges.

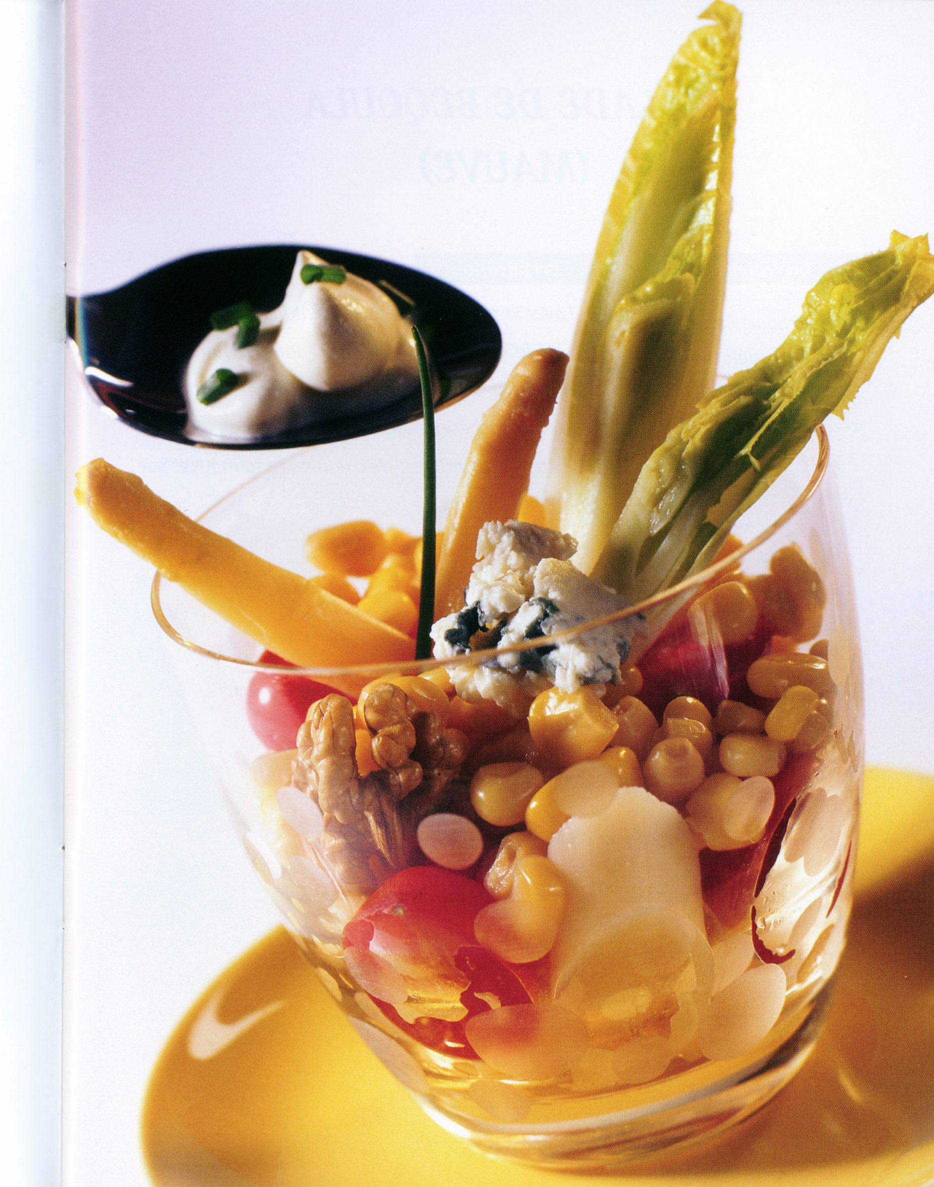
2 - Sur le plat de service, déposer les quartiers d'endives, le maïs, les cœurs de palmiers découpés en rondelles. Décorer avec les tomates cerise lavées et coupées en deux, les asperges coupées en tronçons et les noix concassées.

3 - Mixer le fromage frais avec le fromage bleu et la crème fraîche pour obtenir un mélange lisse. Ajouter le jus de citron, saler et poivrer.

4- Arroser la salade de sauce au fromage bleu avant de la servir bien fraîche.

Bon à savoir

Il existe une autre manière de préparer la salade aux endives : disposer les quartiers d'endives sur le plat de service. Déposer par-dessus, des tranches de pommes vertes arrosées de jus de citron. Décorer la salade avec des raisins secs et des noix concassées. On sert cette salade aussi avec la sauce au fromage bleu.



SALADE DE BEQOULA (MAUVE)

Ingrédients

1 grand bouquet de mauve (beqoula)
1 botte de persil et de coriandre hachés
3 gousses d'ail hachées
10 cl d'huile d'olive
1/2 citron confit
1 c. à soupe de cumin
1 c. à soupe de paprika
1/2 c. à café de piment fort
1 c. à café de sel

Pour le decor

100 g d'olives rouges
1/2 citron confit

Préparation

1 - Laver la mauve, la nettoyer puis la hacher.

2 - La faire cuire à la vapeur dans le haut d'un couscoussier avec l'ail, la moitié du persil et de la coriandre hachés, pendant 15 mn.

3 - Dans une marmite, mettre à cuire la mauve sur feu doux.

Ajouter l'huile d'olive, la chair et la demi-écorce de citron confit coupées en dés, le persil et la coriandre hachés restants et les épices.

4 - Laisser mijoter la préparation pendant 10 mn en remuant sans cesse pour éviter que la mauve n'attache.

5 - Avant de servir, garnir la mauve d'olives rouges et de fines lamelles de citron confit.



SALADE DE FENOUIL À L'ORANGE ET À L'ANANAS

Ingrédients

200 g de fenouils tendres de petit calibre
200 g d'oranges
200 g d'ananas frais ou en boîte

Pour la sauce

le jus d'1 orange
1 c. à soupe de jus d'ananas
2 c. à soupe d'huile
1 c. à soupe de vinaigre
1/2 c. à café de sel

Préparation

1 - Couper les fenouils en tranches fines, les laver soigneusement.

Peler les oranges à vif et les détailler en quartiers.

2 - Sur un plat de service, disposer les tranches de fenouil. Déposer par-dessus les quartiers d'orange et les tranches d'ananas.

3 - Préparer la sauce en mélangeant tous ses ingrédients, bien remuer pour émulsionner.

4 - Arroser la salade de sauce avant de la servir bien fraîche.

Bon à savoir

Vous pouvez servir cette salade avec une sauce au yaourt.

Elle se prépare en mélangeant un yaourt nature avec 2 c. à soupe de jus d'orange, 2 c. à soupe de sirop d'ananas et du sel.





SALADE DE GERMES DE SOJA

Ingrédients

150 g de germe de soga
300 g de blanc de dinde cuit à la vapeur
2 échalotes émincées
1/2 poivron rouge
1/2 poivron vert
2 cm de gingembre frais râpé
2 c. à soupe d'huile de table
sel et poivre

Pour servir

2 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe d'huile de sésame

Préparation

1 - Dans une poêle, faire revenir dans l'huile les échalotes émincées et le gingembre râpé.

Ajouter dans la poêle les demi-poivrons coupés en julienne, les germes de soja et le blanc de dinde émincé, saler, poivrer et laisser cuire à feu vif pendant 5 mn.

2 - Retirer du feu, arroser la préparation avec la sauce soja et l'huile de sésame.

3 - Dresser sur une assiette chaude et servir aussitôt.

Bon à savoir

Pour donner une petite note douce à cette salade, lui ajouter deux carottes coupées en julienne.

SALADE PRINTANIÈRE AUX DÉS DE POULET

Ingrédients

200 g de blanc de poulet coupé en morceaux
10 cl d'huile d'olive
1 carotte coupée en rondelles
150 g de petites pommes de terre pelées
100 g de haricots verts nettoyés
100 g de petits pois écossés
4 champignons frais coupés en fines tranches
100 g de tomates cerise
2 cœurs de laitue
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
Feuilles de coriandre
1 petit oignon émincé

Préparation

Saler légèrement les pommes de terre, les petits pois, la carotte et les haricots et les faire cuire séparément à la vapeur.
Dans une poêle, faire cuire le poulet dans l'huile d'olive pendant 5 mn.
Egoutter les morceaux de poulet et dans la même poêle faire revenir les champignons pendant 2 mn.
Ajouter tous les légumes, saler et poivrer et les faire sauter sur feu vif pendant 5 mn.
Remettre le poulet dans la poêle 2 mn avant de la retirer du feu.
Dresser les légumes avec les feuilles de laitue dans un plat et les garnir de coriandre fraîche et d'oignon émincé.
Servir la salade tiède





SALADE DE MAÏS À L'AVOCAT

Ingrédients

2 boîtes de maïs
1 avocat
jus d'1/2 citron
1 oignon émincé
2 tomates
150 g de fromage Edam coupé en cubes
feuilles de coriandre

Pour la sauce

5 c. à soupe de mayonnaise
jus d'1/2 citron
5 c. à soupe de lait ou d'eau
1 c. à café de ciboulette ciselé
sel, poivre

Préparation

1 - Peler l'avocat, le découper en fines tranches et l'arroser de citron.

Peler et épépiner les tomates, les découper en tranches. Rincer et égoutter le maïs.

2 - Alléger la mayonnaise en lui ajoutant le lait (ou l'eau).

Ajouter le jus de citron, les épices et la ciboulette.

3 - Sur le plat de service, déposer le maïs, l'avocat, l'oignon, les tomates, le fromage et la coriandre. Mélanger le tout délicatement.

Servir la salade accompagnée de la sauce à la mayonnaise.

Bon à savoir

Pour enrichir cette salade, on peut lui ajouter 200 g de crevettes cuites et décortiquées.

SALADE DE MELON

Ingrédients

feuilles de laitue
250 g de melons jaune et vert façonnés en boules
100 g de cubes de fromage Edam
50 g de tranches fines de dinde fumée

Pour la Sauce vinaigrette

3 c. à soupe de vinaigre balsamique
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 pincées de sucre semoule
sel
poivre

Pour le décor

1 c. à café de ciboulette hachée

Préparation

1 - Préparer la sauce vinaigrette en mélangeant tous ses ingrédients.

Laver et égoutter les feuilles de laitue.

2 - Sur une assiette de service, déposer les feuilles de laitue, les arroser de sauce vinaigrette puis disposer par-dessus les boules de melon, les cubes de fromage, les tranches de dinde fumée.

3 - Décorer avec de la ciboulette.

Servir aussitôt.





SALADE DE PATATES DOUCES EN SAUCE

Ingrédients

500 g de patates douces
3 gousses d'ail hachées
1 petit bouquet de coriandre et de persil
1 c. à café de paprika
1 c. à café rase de cumin
1/2 c. à café de poivre
1/2 c. à café de sel
1 pincée de pistils de safran
4 c. à soupe d'huile de table
1 petit piment fort
50 cl d'eau

Pour servir

2 c. à soupe d'huile d'argan

Préparation

1 - Peler, laver et couper les patates douces en rondelles.

2 - Dans une marmite, faire revenir l'ail haché dans l'huile de table pendant 3 mn et mouiller avec l'eau. A l'ébullition, ajouter les rondelles de patates douces, le bouquet de coriandre et de persil et les épices. Couvrir et laisser cuire à feu doux.

3 - Au terme de la cuisson, retirer le bouquet de coriandre et de persil.

4 - Servir les patates douces nappées de sauce onctueuse et arrosées d'huile d'argan.

SALADE DE PÂTES

Ingrédients

400 g de pâtes cuites à l'eau
1 boite de mini épis de maïs en conserve
50 g d'olives noires et vertes dénoyautées
2 petits oignons émincés
200 g de tomates cerise
100 g de fromage Edam coupé en cubes
100 g de cacher coupé en cubes

Pour la sauce mayonnaise rose

6 c. à soupe de sauce mayonnaise
jus d'1/2 citron
2 c. à soupe de ketchup
4 c. à soupe de lait ou d'eau
sel, poivre

Préparation

1 - Découper les olives en petits morceaux, couper les tomates en deux.

Rincer et égoutter les mini épis de maïs et les couper en longueur.

2 - Alléger la mayonnaise en lui ajoutant le lait (ou l'eau), lui ajouter le jus de citron, le ketchup et les épices.

Bien mélanger le tout pour obtenir une sauce de couleur rose.

3 - Sur le plat de service ou dans un saladier, mélanger les pâtes avec les olives, les tomates, les mini épis de maïs, les cubes de fromage, le cacher et les oignons.

Servir la salade fraîche accompagnée de la sauce rose.





SALADE DE PÊCHES AU THON

Ingrédients

feuilles de laitue ou de mâche
4 pêches au sirop
1 boîte de thon
2 c. à soupe de mayonnaise

Pour la sauce

2 c. à soupe de vinaigre
2 c. à soupe d'huile
sel, poivre

Pour le décor

1 c. à café de ciboulette ciselée

Préparation

1 - Laver et égoutter les feuilles de salade.

Égoutter le thon de son huile et le déposer dans un récipient.

Lui ajouter la mayonnaise et bien mélanger le tout avec une fourchette pour obtenir une préparation homogène.

2 - Farcir les moitiés de pêche avec cette préparation, les décorer avec la ciboulette.

3- Préparer la sauce en mélangeant tous ses ingrédients.

4 - Sur le plat de service, disposer les feuilles de laitue, les arroser avec la sauce, déposer par-dessus les demi-pêches farcies au thon.

Servir la salade bien fraîche garnie de ciboulette.

SALADE DE NAVETS EN SAUCE

Ingrédients

400 g de navets violets
2 oignons nouveaux émincés
8 cl d'huile d'olive ou de table
1 bouquet de persil et de coriandre
1/2 c. à café de poivre
1/2 c. à café de gingembre
1/2 c. à café de sel
1 pincée de pistils de safran
30 cl d'eau ou de bouillon
jus d'1/2 citron

Préparation

1 - Peler, laver et couper les navets en rondelles.

2 - Dans une casserole, faire revenir les oignons dans l'huile pendant 5 mn. Mouiller avec le bouillon, ajouter le bouquet de coriandre et de persil, les rondelles de navets et les épices. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 mn.

3 - Ajouter le jus de citron et laisser réduire la sauce. Retirer le bouquet de coriandre et de persil.

4 - Servir la salade de navets bien chaude.

SALADE DE PETITS POIS EN SAUCE

Ingrédients

400 g de petits pois en conserve
1 oignon blanc émincé
1 bouquet de coriandre
20 g de beurre
5 cl d'huile d'olive ou de table
1/2 c. à café de poivre
1/2 c. à café de sel
20 cl de bouillon de volaille.

Préparation

1 - Dans une casserole, mettre à chauffer le beurre et l'huile et y faire revenir les oignons à feu doux et à couvert pendant 10 mn en remuant de temps en temps.

2 - Mouiller avec le bouillon, ajouter le bouquet de coriandre, les petits pois et les épices. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 10 mn.

3 - Retirer le bouquet de coriandre et servir les petits pois en sauce bien chauds.





SALADE DE POMMES DE TERRE AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients

400 g de petites pommes de terre
200 g de tomates cerise
150 g de champignons frais
4 petits oignons hachés
50 g de beurre
2 c. à soupe d'huile de table
sel, poivre

Pour le décor

feuilles de persil

Préparation

1 - Peler les pommes de terre, les faire cuire à la vapeur et les découper en rondelles.

2 - Dans une poêle, faire revenir dans la moitié de l'huile et du beurre, 2 oignons hachés, leur ajouter les champignons coupés en morceaux, les rondelles de pommes de terre, le sel et le poivre.

3 - Dans une autre poêle, faire fondre le reste d'huile et du beurre et y faire revenir le reste d'oignons hachés jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.
Ajouter les tomates cerise et les épices et laisser cuire sur feu doux, pendant 5 mn, tout en continuant de remuer.

4 - Dans un récipient, mélanger délicatement les deux préparations.

5 - Disposer la salade sur un plat de service, la décorer avec des feuilles de persil.

SALADE DE RIZ AUX MAÏS ET THON

Ingrédients

2 cœurs de laitue
1 boite de maïs
250 g de riz cuit
2 tomates
150 g de mozzarella
150 g de thon à l'eau

Pour la sauce vinaigrette

4 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de moutarde
4 c. à soupe d'huile d'olive
5 feuilles de basilic ciselées
sel et poivre

Préparation

1 - Laver, épépiner et couper les tomates en petits dés.

2 - Rincer et égoutter le maïs. Le mélanger avec le riz, la mozzarella et les tomates coupées en dés.

3 - Sur un plat de service, disposer les cœurs de laitue. Les garnir du mélange au riz.

4 - Egoutter le thon. L'émietter au dessus de la salade de riz. Réserver.

5 - Préparer la sauce vinaigrette en mélangeant tous ses ingrédients.

6 - Servir la salade bien fraîche accompagnée de la sauce au basilic.





SALADE MIXTE

Ingrédients

• 100 g de maïs • 200 g d'ananas • 100 g de cœurs de palmier • 100 g de tomates cerise

Pour la sauce

• 10 cl de crème liquide
• 30 g de fromage frais
• le jus d'1/2 citron • 2 c. à soupe de ciboulette hachée
• sel et poivre.

Préparation

1- Couper l'ananas et les cœurs de palmier en morceaux.

2 - Dans un bol, mélanger le maïs rincé et égoutté, les morceaux d'ananas et de cœurs de palmier.

3 - Préparer une sauce en fouettant la crème liquide et le fromage blanc. Ajouter le jus de citron, les épices et la ciboulette.

4- Dresser la salade sur des plats de service ou dans des demi-ananas évidés. Garnir de tomates cerise coupées en deux et réserver au frais.

5- Arroser la salade de sauce au fromage blanc avant de la servir bien fraîche.

SALADE DE CAROTTES RÂPÉES À LA BANANE

Ingrédients

•350 g de carottes coupées en julienne fine
• 2 bananes • 1 c. à soupe de noix de coco râpée
• 8 cerneaux de noix
• jus d'1/2 citron

Pour la sauce

• 1 c. à soupe d'huile d'argan • 1 c. à soupe d'huile de table • 2 c. à soupe de jus de citron • 1c. à soupe de miel liquide
• 1/4 de c. à café de sel

Préparation

1 - Peler les bananes et les couper en rondelles. Les arroser de jus de citron.

2 - Dans un bol, mélanger la julienne de carottes avec les rondelles de bananes, la noix de coco et les cerneaux de noix concassés.

3 - Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. En arroser la salade, remuer le tout délicatement.

4 - Dresser la salade sur des plats de service ou dans des demi-coques de noix de coco. Servir la salade bien fraîche.

SALADE RICHE

Ingrédients

1 boîte de cœurs de palmier
1 boîte d'asperges
1 petite boîte de maïs
4 tranches d'ananas
50 g de fromage Edam
8 tomates cerise
1/2 poivron rouge

Pour la sauce blanche

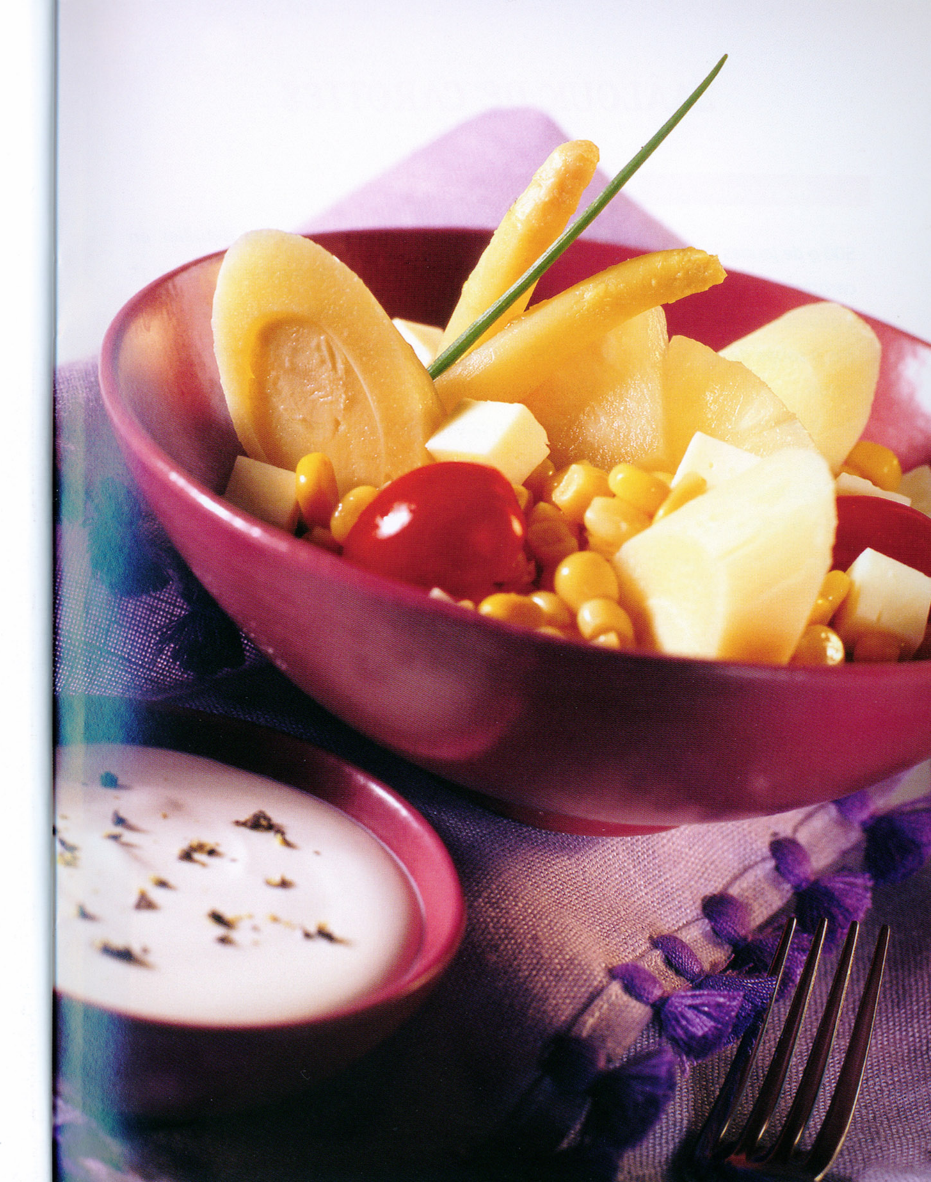
20 cl de crème fraîche
1 c. à café de moutarde
2 c. à soupe de jus de citron
sel, poivre

Préparation

1 - *Rincer et égoutter les cœurs de palmier, les asperges et le maïs.*
Découper le fromage et le demi-poivron en cubes, l'ananas en petits morceaux et les tomates cerise en deux.

2 - *Préparer la sauce blanche en mélangeant tous ses ingrédients.*

3 - *Sur le plat de service ou dans un saladier, mélanger délicatement les asperges avec le fromage, le maïs, les cœurs de palmier, l'ananas et les tomates.*
Servir la salade accompagnée de la sauce blanche.



ZAÂLOUK DE CAROTTES

Ingrédients

500 g de jeunes carottes
1 gousse d'ail hachée
2 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe de persil haché
1 c. à café de cumin
1/2 c. à café de sel
1 /2 c. à café de paprika
8 cl d'huile d'olive

Pour le décor

1/2 citron confit coupé en lamelles

Préparation

1 - Gratter les carottes, les laver, les détailler en rondelles et les faire cuire à la vapeur pendant 15 mn. Une fois cuites, les écraser à la fourchette.

2 - Dans une poêle, faire revenir l'ail dans l'huile d'olive pendant 5 mn.

3 - Ajouter dans la poêle, la purée de carottes, les épices et le persil haché, laisser mijoter pendant 10 mn en remuant. Arroser la préparation de jus de citron et retirer du feu.

4 - Servir le zaâlouk de carottes décoré avec des lamelles de citron confit.





ZAÂLOUK DE LÉGUMES GRILLÉS

Ingrédients

2 aubergines
2 tomates
2 poivrons
3 gousses d'ail hachées
3 c. à soupe de coriandre et de persil hachés
10 cl d'huile d'olive
1 c. à café de cumin
1 c. à café de paprika
1/2 c. à café de piment fort
1 c. à café de sel

Préparation

1 - Faire griller, sur feu de charbon ou au four, les légumes puis les envelopper dans du film alimentaire.

2 - Fendre les aubergines en deux, récupérer la chair, l'écraser à la fourchette, la réserver.

Peler, épépiner et couper en petits morceaux les tomates et les poivrons.

3 - Dans une poêle, mettre à chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'ail haché pendant 5 mn.

Ajouter la chair d'aubergine écrasée et les morceaux de tomates, laisser cuire à feu doux en remuant pendant 10 mn.

4 - Ajouter les morceaux de poivrons, les épices, la coriandre et le persil hachés.

Laisser mijoter encore 5 mn puis retirer du feu.

5 - Servir le zaâlouk tiède ou froid en accompagnement de grillades, de tajines ou de friture de poissons.

Bon à savoir

On peut préparer cette salade en utilisant uniquement des aubergines grillées, sans les tomates ni les poivrons.


Tranches d'aubergines
Au confit de tomates
Poivrons marinés
À la feta et aux olives
noires
Salade de betteraves
Aux pommes

TRANCHES D'AUBERGINES AU CONFIT DE TOMATES

Ingrédients pour les aubergines

2 aubergines
1 c. à soupe de sel
Huile de friture

Pour les tomates confites

700 g de tomates
1/2 c. à café de sel
80 g de beurre
2 bâtonnets de cannelle
1/2 c. à café de cannelle en poudre
2 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
100 g de sucre semoule

Pour le décor

50 g d'amandes effilées grillées

Préparation

1 - Laver les aubergines, les découper en rondelles, les saupoudrer d'un peu de sel et les laisser perdre leur eau.

2 - Laver également les tomates, les épépiner et les râper.

3 - Dans une poêle, faire fondre le beurre, y déposer les tomates râpées, la cannelle et le sel et les laisser cuire jusqu'à l'évaporation de l'eau des tomates. Ajouter alors dans la poêle le sucre et l'eau de fleurs d'oranger, tout en continuant de remuer jusqu'à ce que les tomates soient confites.

4- Faire frire les rondelles d'aubergines dans l'huile chaude et les laisser égoutter sur du papier absorbant.

5- Décorer les rondelles d'aubergines avec les tomates confites et les saupoudrer d'amandes effilées avant de les servir.

SALADE DE BETTERAVES AUX POMMES

Ingrédients

2 betteraves cuites
2 pommes vertes
1 carotte
50 cl de jus d'orange
jus d'1/2 citron
1/2 c. à soupe de zeste de citron
1/4 de c. à café de sel
1 c. à soupe de sucre semoule

Pour le décor

10 cl de crème fraîche battue en chantilly
zeste de citron

Préparation

1 - Déposer les fruits et les légumes dans de l'eau glacée pendant 5 mn, les éplucher puis les râper.

2 - Déposer les fruits et les légumes râpés dans un récipient, et les arroser des jus de citron et d'orange. Ajouter le sucre, le zeste de citron et le sel. Mélanger le tout délicatement.

3 - Servir la salade fraîche, décorée avec la crème fraîche battue en chantilly et le zeste de citron.

POIVRONS MARINÉS À LA FETA ET AUX OLIVES NOIRES

Ingrédients

2 poivrons rouges
50 g d'olives noires dénoyautées et coupées en rondelles
100 g de feta coupée en cubes

Pour la marinade

2 échalotes émincées
8 cl d'huile d'olive
jus d'un citron
1 pincée de coriandre sèche
1 pincée de cumin

Préparation

1 - Faire griller les poivrons sur feu de charbon ou au four, puis les envelopper dans du film alimentaire pendant 10 mn.

2 - Peler, épépiner et couper les poivrons en fines lanières.

3 - Dans un bol, préparer la marinade avec ses ingrédients.

4 - Faire macérer les poivrons dans la marinade pendant 30 mn.

5 - Disposer les lanières de poivrons sur le plat de service, les garnir d'olives et de feta. Arroser le tout avec la marinade.

6 - Servir bien frais.

Bon à savoir

Ne pas utiliser de sel pour cette recette car la feta est très salée.

SALADE D'ORANGES AUX OLIVES NOIRES

Ingrédients

2 belles oranges
80 g d'olives noires
2 c. à soupe d'huile d'argan
1/4 de c. à café de sel
1/4 de c. à café de paprika

Préparation

1 - Peler les oranges à vif, puis les détailler en quartiers.

2 - Dénoyauter les olives noires et les couper en petits dés.

3- Dans un récipient, mélanger les morceaux d'oranges avec les dés d'olives noires. Ajouter le sel, le paprika et l'huile d'argan.

4 - Servir la salade d'oranges aux olives noires bien fraîche.

Voir la photo à la page 58


Briouates de poulet aux amandes
Salade d'orange aux olives noires
Foie m'chermel aux figues

BRIOUATES DE POULET AUX AMANDES

Ingrédients

10 feuilles de pastilla
20 g de beurre fondu
5 cl de pâte liquide

Pour le poulet

300 g de blanc de poulet haché
1 oignon moyen haché
20 g de beurre
1 bonne pincée de Ras El Hanout
1/4 de c. à café de poivre
1/2 c. à café de gingembre
1/4 de c. à café de macis
1/2 c. à café de sel
2 c. à soupe de persil haché

Pour la pâte d'amandes

100 g d'amandes mondées et grillées
50 g de sucre glace
1/4 de c. à café de mastic (gomme arabique) pilé

Pour servir

sucre glace

Préparation

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans le beurre fondu pendant 5 mn, ajouter le hachis de poulet émietté et les épices et laisser cuire sur feu vif pendant 10 mn. Mélanger les amandes avec le sucre et le mastic (gomme arabique) et passer au hachoir. Retirer le poulet du feu et ajouter le persil et le hachis d'amandes, bien mélanger. Découper chaque feuille de pastilla en 3 rubans assez larges. Déposer un ruban de feuille sur le plan de travail sur le côté le plus haut, déposer un peu de farce. Plier en donnant une forme triangulaire, puis continuer de plier la briouate, une fois à gauche puis à droite, en veillant toujours à lui garder sa forme triangulaire. Couper l'excédent de feuille, badigeonner l'extrémité avec de la pâte liquide et essayer de la faire entrer dans le dernier pli de la briouate pour bien fermer celle-ci. Enduire les briouates de chaque côté, de beurre fondu et les déposer sur une plaque beurrée. Faire cuire dans un four à 180° C pendant 10 mn. Servir les briouates, chaudes ou tièdes, saupoudrées de sucre glace. *le mastic (meska) parfois appelé à tort gomme arabique, est une résine aromatique que l'on recueille sur le lentisque, arbuste des régions méditerranéennes.

FOIE M'CHERMEL AUX FIGUES

Ingrédients

15 grosses figues sèches
350 g de foie de veau
jus d'1/2 citron

Pour la charmola

2 gousses d'ail hachées
2 c. à soupe de persil et coriandre hachés
1 c. à café de piment doux
1 c. à café de cumin
2 c. à soupe d'huile
le quart d'un citron confit coupé en petits dés
sel

Préparation

1 - Tremper le foie pendant 5 mn dans de l'eau bouillante citronnée pour pouvoir retirer la peau fine qui le recouvre.

2 - Préparer la chermoula en mélangeant tous ses ingrédients.

3 - Couper le foie en petits dés et le mélanger avec la chermoula.

4 - Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire cuire à feu moyen pendant 10 à 12 mn les dés de foie avec la chermoula.

5 - Pour servir, découper le pédoncule des figues et déposer l'équivalent d'une cuillerée à soupe de foie m'chermel sur chaque figue.

A déguster chaud ou froid.

Pour accompagner vos entrées, agrémenter vos salades d'onctuosité, relever vos légumes de fraîcheur et de douceur épicée, misez sur les sauces. Au yaourt, au fromage blanc ou à la crème, au miel, aux agrumes, aux herbes fines, jouer la carte de la diversité et de l'originalité.

Sauce fraîcheur

Ingrédients : 1 yaourt nature • 1 orange pressée • 2 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe de basilic haché • sel et poivre.

Préparation : mélanger tous les ingrédients. Assaisonner selon votre goût. **A servir avec :** les salades de légumes frais composées de laitue, carottes, concombres, betteraves et haricots verts.

Sauce à l'aneth

Ingrédients : 3 c. à soupe d'aneth frais • 3 c. à soupe de jus de citron • 8 c. à soupe de vinaigre • 20 cl d'huile d'olive • 1 c. à café de sel • 1 gousse d'ail moyenne hachée finement • 2 c à soupe de crème fraîche. **Préparation :** hacher l'aneth et le mélanger avec le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive et le sel. Ajouter la crème fraîche pour enrichir la sauce. Laisser reposer la sauce 3 heures au moins au réfrigérateur. **A servir avec :** les salades de pâtes ou de légumes cuits à la vapeur, les légumes frais, les poissons grillés.

Sauce blanche

Ingrédients : 3 c. à soupe de fromage blanc • 1 c. à soupe de crème fraîche • 1 pincée de paprika • 2 c. à café de ciboulette hachée • sel et poivre • **Préparation :** mélanger tous les ingrédients. Assaisonner selon votre goût • **A servir avec :** les salades de légumes frais.

Sauce à l'ail

Ingrédients : 1 gousse d'ail • 2 c. à café de sel • 4 c. à soupe de vinaigre • 12 cl d'huile d'olive • 2 jaunes d'œuf • 1/2 c. à café de poivre • 2 c. à café de jus de citron • 1/2 c. à café de sucre semoule • 1/2 c. à café de ketchup • 1/2 c. à café de moutarde. **Préparation :** Délayer le sucre semoule dans le jus de citron. Mélanger les jaunes d'œufs avec la moutarde et verser l'huile en filet en remuant vigoureusement jusqu'à ce que le mélange double de volume. Ajouter la gousse d'ail hachée, le sel, le vinaigre, le poivre, le ketchup et le mélange sucre semoule/jus de citron. **A servir avec :** les salades de légumes, de pâtes ou de riz et également avec les grillades.

Sauce à l'italienne

Ingrédients : • 2 c. à café d'origan séché • 2 c. à café de basilic séché • 1/2 c. à café de thym séché • 1 c. à café de sel • 1/2 c. à café de poivre noir • 12 cl de vinaigre • 1 c. à soupe de jus de citron • 6 cl de mayonnaise • 15 cl d'huile d'olive. **Préparation :** Dans un bol, mettre la mayonnaise, verser par-dessus l'huile en filet en remuant vigoureusement jusqu'à ce que le mélange double de volume. Ajouter l'origan, le basilic, le thym, le sel, le poivre, le vinaigre et le jus de citron. Laisser reposer la sauce 3 heures au moins au réfrigérateur. **A servir avec :** les pommes de terre ou les légumes variés cuits à la vapeur. On peut la servir également avec des brochettes grillées de volaille ou de viande.

Sauce douce

Ingrédients : 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 12 cl d'huile d'olive • 1 c. à café de miel • 1 c. à café de moutarde • 1 c. à café de sauce soja. **Préparation :** Mélanger tous les ingrédients.

A servir avec : les salades composées de riz, de dés de fromage, de maïs ou les salades de légumes frais.

Photographe : Érik Gentet

Conception graphique : Keltoum BOUACHRA

ISBN : 9954-1-2604-X

Dépôt légal : 221 / 2010

Imprimé en Espagne par Rivadeneyra.—Madrid.—Fax: 00 34 91 683 96 87